

コミセンカフェ☆健康講座



11月10日（水）10時～12時オープン！

運動機能分析装置 “zaRitz”（ザリッツ）来る！



体組成計、そしてザリッツを使って運動機能を分析！筋肉量、バランスなどを評価します。

←機械の上で2回立つ・座る動作をします。



測定の合間に淹れたてコーヒーやお茶でブレイク。

←和やか。

最後にイスに座ったまま足の運動をしました。



↑座ったまま足首や膝を動かします。気軽にできます。